

Türk Kadınlarının Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımı: Engeller ve Kolaylaştırıcılar

Leisurely Participation of Turkish Women's: Constraints and Facilitators

Esra EMİR^a, Sonnur KÜÇÜK KILIÇ^b, Bülent GÜRBÜZ^c, Erman ÖNCÜ^d

^aHacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi ABD, Ankara, Türkiye

^bErzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Erzincan, Türkiye

^cAnkara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ankara, Türkiye

^dTrabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Trabzon, Türkiye

Bu çalışma, 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde (1-4 Kasım 2016, Antalya) sözlü olarak sunulmuştur.

ÖZET Amaç: Kadınların, serbest zaman aktivitelerine katılımı, toplumsal cinsiyet rolleri ile kısıtlanmaktadır. Fakat özgürlük ve kendini dışa vurma biçimi olarak ele alınan serbest zaman, kadınların sınırlayıcı toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsızlaşmasının ve özgürleşmesinin bir aracı olarak görülmektedir. Araştırma nicel yaklaşım çerçevesinde betimsel tarama modelinde tasarlanmıştır. Bu araştırmanın amacı, Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin incelenmesidir. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışmada veri toplama aracı olarak 'Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği (Gürbüz, Öncü ve Emir, 2009)' ve 'Boş Zaman Engelleri Ölçeği (Gürbüz, Öncü ve Emir (2020))' kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise betimsel istatistik yöntemleri; t-testi, ANOVA ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu yaşları 18-55 arasında değişen 196 kadın oluşturmaktadır. **Bulgular:** Çalışmadan elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre, Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımını kısıtlayan temel faktörün, yapısal faktörler olduğu belirlenmiştir. Sağlık/fitness kulüplerine üye olmanın ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımın da serbest zaman engellerinin aşılmasını kolaylaştırdığı söylenebilir. **Sonuç:** Sonuç olarak serbest zaman engel algısı arttıkça, serbest zaman kolaylaştırıcı algısının da arttığı ve serbest zamana katılımı karşılaşılan engellere göre stratejiler belirlenerek, bunların aşılmasına çalışıldığı ifade edilebilir. Elde edilen bulguların, serbest zaman aktivitelerine katılımı; engeller ve kolaylaştırıcılar gibi 2 temel faktörün kültürel ve cinsiyet perspektifinden incelenmesi sebebiyle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ABSTRACT Objective: Women's participation in leisure activities is restricted by gender roles. However, leisure time which is approached as a form of freedom and self-expression is considered as a means of women's independence and emancipation from restrictive gender roles. The research was designed in the descriptive survey model within the framework of the quantitative approach. The aim of this study is to examine the factors that constraint and facilitate Turkish women's participation in leisure activities. **Material and Methods:** In the study, 'Leisure Facilitator Scale (Gürbüz, Öncü and Emir, 2009)' and 'Leisure Constraints Questionnaire (Gürbüz, Öncü and Emir, 2020)' were used as data collection tools. Descriptive statistical methods; t-test, ANOVA and Pearson correlation tests were used in the data analysis. The research group consists of 196 women between the ages of 18 and 55. **Results:** According to the results, it was found that the main factor restricting Turkish women's participation in leisure activities is structural factors. It can be said that being a member of health/fitness clubs and participating in regular physical activity also facilitate overcoming leisure constraints. **Conclusion:** As a result, it can be stated that the perception of leisure time facilitator also increases as the perception of leisure time constraint increases and that strategies are determined according to constraints encountered in leisure participation and they are tried to be overcome. It is thought that the results found will contribute to literature since 2 main factors as constraints and facilitators in leisure activities were examined from a cultural and gender perspective.

Anahtar Kelimeler: Toplumsal cinsiyet; kadın; boş zaman; engel; kolaylaştırıcı

Keywords: Gender; woman; leisure; constraint; facilitator

Serbest zaman, tarihsel süreç içerisinde incelendiğinde; Antik Yunan'da bilgi ve hakikat gibi dünyanın üstün değerleriyle uğraşılan zaman dilimi olarak algılanıp, sınıfsal bir hak olarak görülürken,

Roma Dönemine gelindiğinde iş/çalışma zamanıyla ilişkilendirilen bir yenilenme zamanı olarak değerlendirilmiştir. Orta çağda sosyal temsil ve seçme özgürlüğü alanından, geç orta çağda gösteriş, lüks ve

Correspondence: Esra EMİR

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi ABD, Ankara, Türkiye

E-mail: emiresaa@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 26 May 2021

Received in revised form: 08 Oct 2021

Accepted: 03 Nov 2021

Available online: 08 Nov 2021

2146-8885 / Copyright © 2022 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

israfa dönüşen serbest zaman, anlam farklılaşmasına uğrayarak modern döneme kadar gelmiştir.¹ Modern dönemde ise serbest zaman, işin bize verdiklerinden fazlasını vaat eden rahatlatma, sağlık, zindelik, özgürlük, sosyalleşme ve öğrenme üzerinden boyutlandırılarak yaşam bütünlüğümüz içerisinde giderek daha önemli bir yer almaya başlamıştır.²

Serbest zamanın tarihsel süreçteki evrimine benzer şekilde kadın ve erkeğin toplumsal yapıdaki yeri de birçok faktörden etkilenerek değişime uğramıştır. Ancak insanın doğası yoktur tarihi vardır ve kadın doğası gereği değil, tarihsel olarak erkeğe yenilmiştir.^{3,4} Sosyal hayatın bütün alanlarından sürgün edilen kadın için serbest zamana yüklenen anlam ve değerlendirme biçimleri de erkekten farklılaşmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri gereği kadına yüklenen çocuk bakımı, ev işleri gibi ekstra yükler kadınların başta ev dışında yapılan fiziksel etkinlikler olmak üzere çeşitli türdeki serbest zaman etkinliklerine katılımında ciddi engeller oluşturmaktadır.⁵ Kadınların, serbest zaman aktivitelerine katılımının toplumsal cinsiyet rolleri ile kısıtlanmasına rağmen serbest zaman, özgürlük, kişinin kendini dışa vurmasının bir biçimi olarak ele alınmakta ve kadınların kısıtlayıcı toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsızlaşarak özgürleşmesinin yolu olarak görülmektedir. Ancak serbest zaman literatürü incelendiğinde, herkes için ortak bir serbest zaman kullanım süresinden, serbest zamanın aktif ve verimli kullanımından söz etmenin mümkün olmadığı görülmektedir.⁶ Buradan hareketle bu araştırmanın amacı; erişkin Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin incelenmesidir.

LİTERATÜR TARAMASI

Serbest zaman üzerine yapılan birçok araştırma, serbest zaman aktivitelerine katılımın bireye bedensel ve zihinsel sağlık, mutluluk, zindelik, sosyalleşme, rahatlatma gibi çok yönlü faydalar sağladığını ortaya koymaktadır.⁷ Buna karşın modern dünyada daha fazla serbest zamana sahip olmak, tüm bireyler için serbest zamanı etkili ve verimli şekilde kullanabilmek anlamına gelmemektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, günümüz dünya nüfusunun önemli bir kısmının önerilen düzeyde -özellikle de fiziksel aktivite içerikli- günlük serbest zaman aktivitelerine ka-

tılmadığını göstermektedir. Serbest zamanı, sosyo-kültürel bir yaklaşımla ele alan Crawford ve Godbey bu durumu, bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımında "bireysel, bireyler arası ve yapısal" olarak sınıflandırdığı birtakım engellere sahip olmasıyla açıklamaktadır.⁸

Bireyin; serbest zaman aktivitelerine katılmasını önleyen, sürekliliği azaltan, katılım arzusunu kıran, aktiviteden elde edilen avantajı ortadan kaldıran faktörler olarak tanımlanan serbest zaman engelleri, 1980'li yıllardan itibaren literatürde önemli bir yere sahip olmaya başlamıştır.⁹ Serbest zaman literatürüne "engeller" olarak giren bu faktörler, serbest zaman aktivitelerine katılımı tamamen durdurmamakta, aktiviteye katılımı "kısıtlayıcı" faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Crawford ve ark.na göre serbest zaman aktivitelerine katılım, bireyin kısıtlayıcı birçok faktörle baş etme konusundaki becerisine bağlıdır.¹⁰ Benzer şekilde serbest zaman davranışını açıklamaya çalışan diğer bir modele göre de serbest zaman aktivitelerine katılma/katılmama davranışını açıklamada sadece serbest zaman engellerinin bilinmesi, çok sınırlı bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin, serbest zaman aktivitelerine katılımında birtakım engelleyici faktörlere sahip olması, aktiviteye katılmadan vazgeçeceği anlamına gelmemektedir. Bireyler, karşılaştıkları engelleyici faktörlerle baş etmek için bazı stratejiler geliştirebilir ve serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayabilirler. Bireyin strateji tercihlerinin arka planında yatan ise serbest zaman aktivitelerine katılımı kolaylaştıran faktörlerdir.^{11,12}

TÜRKİYE PERSPEKTİFİ

Din ve serbest zaman ilişkisi, Batılı toplumlarda sıkça incelenen konular arasında yer almaktadır. İslam dininde olduğu gibi Hristiyanlık dininde de birçok dinî bayram ve özel gün, yani bireylere ayrılmış serbest zaman dilimleri bulunmaktadır.¹³ Ancak Müslüman veya Hristiyan toplumlarda, benzer sosyoekonomik ve politik koşullarda yaşasalar bile bireylerin yaşam tarzları ve serbest zaman seçimleri arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır.¹⁴ Bu noktada önemli olan kişisel özgürlüklerin elde edilebilmiş olmasıdır. Batılı toplumlarda, gerek dinin gerekse kültürün etkisiyle kişisel özgürlükler daha ön planda yaşanabilmektedir.¹⁵ İslam dininin baskın şekilde yaşam tarzını ve

tercihlerini belirlediği Orta Doğu ülkelerinde, kişisel özgürlükler açısından din en belirleyici faktör olsa da Türkiye gibi gelişmekte olan bir ülkede, kişisel özgürlükler ile din arasında daha yumuşak bir ilişki kurulmaya çalışılmaktadır.¹⁴ İslam dininde serbest zaman, kendini geliştirmek ve çok yönlü bir insan olmak için akıllıca kullanılması gereken bir zaman dilimi olarak tanımlansa da daha çok geleneksel seçimlerin hâkim olduğu aile ve akrabalık ilişkilerine ayrılan zamana yani kişisel özgürlüklerden çok toplumsal gerekliliklerin yaşandığı bir zamana dönüşmektedir.^{14,16} Dolayısıyla kültür ve dinin etkisiyle bireyler arasında, serbest zaman davranışında ve seçimlerinde farklılıklar oluşmaktadır.

Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde, farklı demografik özelliklere sahip bireylerin, serbest zaman engelleri üzerine yapılan çalışmaların yanı sıra cinsiyet temelli araştırmalara da odaklanılmaya başlandığı göze çarpmaktadır.¹⁷ Serbest zaman aktivitelerine katılımı kolaylaştıran faktörlerin araştırıldığı çalışmaların ise çok sınırlı sayıda olduğu görülmektedir.¹⁸ Ancak kültürel perspektifi ve cinsiyet faktörünü göz ardı ederek sadece serbest zaman aktivitelerine katılım engellerini ortaya koymak, gelişen ve değişen modern dünyada artık yeterli bir yaklaşım olarak değerlendirilmemektedir. Türk kadınlarının, serbest zaman davranışını ortaya koymanın ve katılımı artırmanın en iyi yolu, aktiviteye katılma engel oluşturan faktörlerin yanı sıra çoklu bir bakış açısıyla aktiviteye katılımı kolaylaştıran faktörlerin de araştırılması gerekliliğidir. Buradan hareketle bu araştırmada, aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımına engel olan faktörler nelerdir ve bu faktörler sağlık/fitness kulüplerine üyelik durumu ile fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

2. Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımını kolaylaştıran faktörler nelerdir ve bu faktörler sağlık/fitness kulüplerine üyelik durumu ile fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

3. Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılım engelleri ile serbest zaman aktivitelerine katılımı kolaylaştıran faktörler arasındaki ilişki nedir?

ENGELLER VE KOLAYLAŞTIRICILAR İLİŞKİSİ

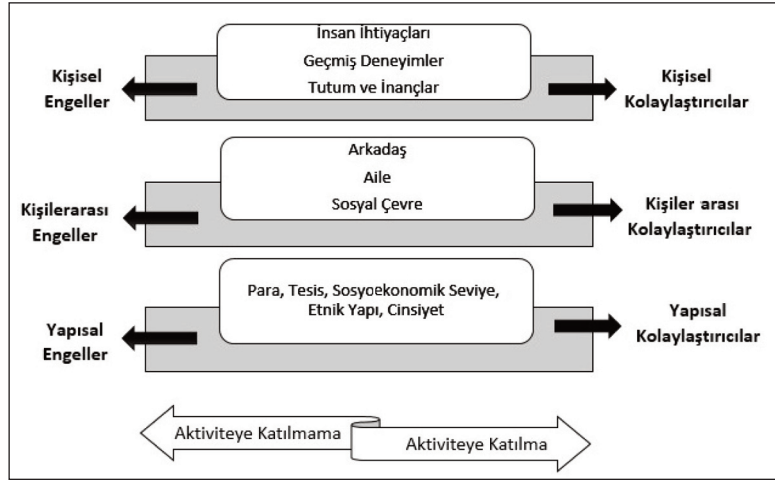
Engeller yaklaşımı, ihtiyaçlar hiyerarşisinden yola çıkarak insanın temelde bir etkinliğe katılım isteği veya gereksinimi olduğunu varsaymaktadır. Bu yaklaşımı anlamak için bireylerin, serbest zaman aktivitelerine katılma ve katılmama sebeplerinin altında yatan faktörleri bilmek gerekmektedir.¹⁹ Eğer birey bir aktiviteye katılamıyorsa arka planında mutlaka engelleyici faktörler vardır, eğer aktiviteye katılıyorsa da mutlaka kolaylaştırıcı birtakım faktörlere sahiptir.²⁰ Engeller yaklaşımı temel alınarak geliştirilen “kolaylaştırıcılar” modeli de bireyin aktiviteye katılma-katılmama davranışının arkasındaki faktörleri açıklamaya çalışmaktadır. Bu 2 yaklaşım aynı temelden yola çıkıp, aynı amaca hizmet eden birbirine zıt 2 kutuptur. Serbest Zaman Engelleri/Kolaylaştırıcıları Modeli’ne göre bireylerin aktiviteye katılımını engelleyen/kolaylaştıran etmenler 3 ana faktörde birleşmektedir. Bunlar; insan ihtiyaçları, geçmiş deneyimler, tutum ve inançlar gibi “kişisel engeller/kolaylaştırıcılar”, arkadaş, aile, sosyal çevre gibi “kişiler arası engeller/kolaylaştırıcılar” ve para, tesis, sosyoekonomik seviye, cinsiyet, etnik yapı gibi “Yapısal Engeller/Kolaylaştırıcılar”dır (Şekil 1).

Geliştirilen bu modeller ışığında yapılan araştırma sonuçları, kültürel ve demografik farklılıkların serbest zaman aktivitelerine katılma/katılmama davranışını etkilediğini göstermektedir. Son 20 yılda kadın ve erkeklerin, serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerine ve aktivitelere katılımın önündeki engellerin cinsiyete göre gösterdiği farklılıklara odaklanan çalışmalar, bu sonuçları destekler niteliktedir.²¹ Bunun yanı sıra farklı ülke ve kültürlerde yapılan çalışmalar incelendiğinde, Batılı bir toplumda yaşayan kadın ile toplumsal cinsiyet farklılıklarının baskın yaşandığı bir Orta Doğu ülkesinde yaşayan kadının, aktiviteye katılma/katılmama davranışları arasında birtakım farklılıklar göze çarpmaktadır.²²

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMA MODELİ

Yapılan çalışmada, sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan ve belirli bir grubun araştırmaya konu özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını



ŞEKİL 1: Serbest Zaman Engelleri ve Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Modeli.^{8,20}

hedefleyen betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu yöntemde öne çıkan, araştırmaya konu olan problemi, kişiyi ya da nesneyi kendi koşulları içerisinde olduğu gibi tanımlamaktır.²³

Araştırmada, veri toplama tekniği olarak ise tarama yönteminde sıklıkla faydalanan anket tekniği kullanılmıştır.

ARAŞTIRMA GRUBU

Çalışmanın araştırma grubunu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve sağlık/fitness kulüplerine üye olan (100) ve üye olmayan (96) toplam 196 kadın oluşturmuştur. Araştırma kapsamındaki katılımcıların yaşları, 18-55 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları $27,96 \pm 8,44$ 'tür.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, araştırmaya katılan katılımcılar hakkında bilgi toplamak amacıyla yaş, sağlık/fitness kulüplerine üye olma durumu ve fiziksel aktiviteye katılma durumu (FAKD) gibi bağımsız değişkenler ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak, bireylerin serbest zaman etkinliklere katılımını kolaylaştıran faktörleri belirlemek amacıyla Kim ve ark., tarafından geliştirilen, Gürbüz ve ark., tarafından Türkçeye

uyarlanan “Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği (SZKÖ)” kullanılmıştır.^{12,24} Üç faktörlü (kişisel kolaylaştırıcılar, kişiler arası kolaylaştırıcılar, yapısal kolaylaştırıcılar) bir yapıya sahip olan ölçek, 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri; 1) “hiç önemli değil”, 2) “az önemli”, 3) “orta derecede önemli”, 4) “önemli” ve 5) “çok önemli” biçiminde puanlanmaktadır. Ölçeğin bu çalışma kapsamında hesaplanan güvenilirlik katsayısı toplam ölçek için 0,86’dır.

Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Araştırmada kullanılan bir diğer veri toplama aracı ise bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımının önündeki engelleri belirlemek amacıyla Alexandris ve Carroll tarafından geliştirilen, Gürbüz ve ark., tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı test edilen “Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ)”dir.^{25,26} Ölçek, 6 alt faktör (birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği) ve 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri; 1) “kesinlikle önemsiz”, 2) “önemsiz”, 3) “önemli” ve 4) “çok önemli” biçiminde puanlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında, güvenilirlik katsayısı toplam ölçek için 0,86 olarak hesaplanmıştır.

VERİLERİN TOPLANMASI

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları, gerekli izinlerin alınmasından sonra araştırmacılar tarafından katılımcılara uygulanmıştır. Çalışma kapsamında Helsinki Deklerasyonu Prensipleri’ne uygun olarak uygulanma öncesinde araştırmanın amacı ile ilgili ka-

tılımcılara sözlü ve yazılı bilgi verilmiş ve dikkat edilmesi gereken noktalar belirtilerek gerekli uyarılar yapılmıştır. Ayrıca veri toplama aracının uygulanmasında gönüllü katılım ilkesi esas alınmış ve katılımcılara araştırmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan çıkabilecekleri bilgisi verilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcılara, katılımcı bilgilerinin gizli tutulacağı, bireysel ve kendi kararını verme haklarına saygı duyulacağı ifade edilmiştir. Bu bağlamda toplanan anket formları kontrol edilerek eksik veya hatalı doldurulanlar araştırma dışında tutulmuştur.

VERİLERİN ANALİZİ

Çalışma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 21 (IBM SPSS 21, ABD) istatistik paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; t-testi, ANOVA ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların, SZKÖ'den aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3,53, standart sapması ise 0,62'dir. SZKÖ puanları, faktör bazında incelendi-

ğinde en düşük ortalamasının “kişiler arası kolaylaştırıcılar” (3,13); en yüksek ortalamasının ise “kişisel kolaylaştırıcılar” (3,77) boyutunda olduğu görülmektedir. Katılımcıların, BZEÖ'den aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 2,75, standart sapması ise 0,49'dur. BZEÖ'den alınan puanlar faktör bazında incelendiğinde, en düşük ortalamasının “arkadaş eksikliği” (2,34); en yüksek ortalamasının ise “tesis” (3,18) boyutunda olduğu görülmektedir. SZKÖ ve BZEÖ ile alt boyutlarından alınan puanların, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Tablo 1).

Tablo 2'de katılımcıların SZKÖ ve BZEÖ'den aldıkları puanların, sağlık/fitness kulüplerine üyelik durumu değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, SZKÖ puanlarının sadece “kişiler arası kolaylaştırıcılar” alt boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($p<0,05$, $t=2,64$). Bu bulguya göre sağlık/fitness kulüplerine üye olan katılımcıların “kişiler arası kolaylaştırıcılar” alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (3,29), üye olmayan katılımcıların ortalama puanlarından (2,97) daha yüksektir. Diğer yandan katılımcıların BZEÖ'den aldıkları puanların “birey psikolojisi” ($p<0,01$, $t=2,90$), “arkadaş eksikliği” ($p<0,01$, $t=4,43$) ve “zaman” ($p<0,01$, $t=3,12$) alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre sağlık/fitness kulüplerine üye olmayan katılımcıların puanlarının; “birey psikolojisi”, “arkadaş eksikliği” ve “zaman alt” boyutlarında sağlık/fitness

TABLO 1: SZKÖ ve BZEÖ puanlarının dağılımı.

Faktör	n	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık	Minimum-maksimum
Kişisel kolaylaştırıcılar	196	3,77	0,74	-0,57	0,19	1,60-5,00
Kişiler arası kolaylaştırıcılar	196	3,13	0,87	-0,36	-0,22	1,00-5,00
Yapısal kolaylaştırıcılar	196	3,58	0,74	-0,47	0,50	1,00-5,00
Toplam SZKÖ	196	3,53	0,62	-0,39	0,10	1,88-5,00
Birey psikolojisi	196	2,76	0,67	-0,37	-0,09	1,00-4,00
Bilgi eksikliği	196	2,87	0,80	-0,42	-0,45	1,00-4,00
Tesis	196	3,18	0,71	-0,70	-0,00	1,00-4,00
Arkadaş eksikliği	196	2,34	0,85	0,12	-0,84	1,00-4,00
Zaman	196	2,88	0,58	-0,36	0,38	1,00-4,00
İlgi eksikliği	196	2,49	0,79	-0,17	-0,63	1,00-4,00
Toplam BZEÖ	196	2,75	0,49	-0,23	-0,10	1,39-4,00

SZKÖ: Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği; BZEÖ: Boş Zaman Engelleri Ölçeği; SS: Standart sapma.

TABLO 2: Sağlık/fitness kulüplerine üyelik durumu değişkenine göre t-testi sonuçları.

Faktör	Üyelik	n	Ortalama	SS	T	p değeri
Kişisel kolaylaştırıcılar	Evet	100	3,81	0,70	0,77	0,44
	Hayır	96	3,73	0,78		
Kişiler arası kolaylaştırıcılar	Evet	100	3,29	0,95	2,64	0,01
	Hayır	96	2,97	0,75		
Yapısal kolaylaştırıcılar	Evet	100	3,63	0,80	0,99	0,32
	Hayır	96	3,53	0,67		
Birey psikolojisi	Evet	100	2,63	0,65	2,90	0,00
	Hayır	96	2,90	0,67		
Bilgi eksikliği	Evet	100	2,80	0,88	1,22	0,22
	Hayır	96	2,94	0,71		
Tesis	Evet	100	3,19	0,74	0,18	0,86
	Hayır	96	3,17	0,68		
Arkadaş eksikliği	Evet	100	2,09	0,83	4,43	0,00
	Hayır	96	2,60	0,80		
Zaman	Evet	100	2,75	0,60	3,12	0,00
	Hayır	96	3,01	0,54		
İlgi eksikliği	Evet	100	2,49	0,80	0,05	0,96
	Hayır	96	2,49	0,78		

SS: Standart sapma.

kulüplerine üye olan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3'te katılımcıların SZKÖ ve BZEÖ'den aldıkları puanların, FAKD değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analizler, “kişisel kolaylaştırıcılar” ($p<0,05$) ve “yapısal kolaylaştırıcılar” ($p<0,05$) alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bu bulguya göre fiziksel aktiviteye düzenli olarak katıldığını belirten katılımcıların, “kişisel kolaylaştırıcılar” ve “yapısal kolaylaştırıcılar” alt boyutlarından aldıkları puanların, fiziksel aktiviteye katılmadığını belirten katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların, BZEÖ'den aldıkları puanların “birey psikolojisi” ($p<0,01$), “arkadaş eksikliği” (0,01) ve “zaman” (0,05) alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda, fiziksel aktiviteye katılmadığını belirten katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir (Tablo 3).

Katılımcıların, SZKÖ ve BZEÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı,

“serbest zaman kolaylaştırıcıları” ile “serbest zaman engel algısı” arasında pozitif yönde ve düşük düzeylerde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Tablo 4).

TARTIŞMA

Erişkin Türk kadınlarının, serbest zaman aktivitelerine katılımını kolaylaştıran ve engelleyen faktörlerin incelenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmadan elde edilen bulgular, bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırmamızın sonucuna göre katılımcıların, serbest zaman aktivitelerine katılımının önündeki en önemli engel; para, tesis, sosyoekonomik seviye, etnik yapı ve cinsiyetle ilişkilendirilen “yapısal engeller” iken en az önemli olan faktör ise insan ihtiyaçları, geçmiş deneyimler ve tutum ve inançlarla ilişkilendirilen “kişiler arası engeller”dir. Qiu ve ark., Çinli kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada ise en önemli engel “kişisel engeller” iken en az önemli olan engelin ise “yapısal engeller” olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁷ Bir Orta Doğu ülkesi olan Türkiye’de yaşayan kadınların engel algılarının, Uzak Doğu ülkesi

TABLO 3: FAKD değişkenine göre ANOVA sonuçları.

Faktör	FAKD	n	Ortalama	SS	F	p değeri	Anlamli fark
Kişisel kolaylaştırıcılar	Hiç (1)	53	3,55	0,84	5,19	0,01	3-1
	Düzensiz (2)	67	3,73	0,73			
	Düzenli (3)	76	3,96	0,62			
Kişiler arası kolaylaştırıcılar	Hiç (1)	53	2,96	0,80	2,62	0,08	-
	Düzensiz (2)	67	3,07	0,78			
	Düzenli (3)	76	3,30	0,96			
Yapısal kolaylaştırıcılar	Hiç (1)	53	3,37	0,77	4,38	0,01	3-1
	Düzensiz (2)	67	3,55	0,63			
	Düzenli (3)	76	3,75	0,77			
Birey psikolojisi	Hiç (1)	53	2,97	0,68	7,44	0,00	1-3
	Düzensiz (2)	67	2,84	0,60			2-3
	Düzenli (3)	76	2,55	0,67			
Bilgi eksikliği	Hiç (1)	53	2,99	0,73	0,81	0,45	-
	Düzensiz (2)	67	2,81	0,70			
	Düzenli (3)	76	2,84	0,92			
Tesis	Hiç (1)	53	3,03	0,71	1,60	0,20	-
	Düzensiz (2)	67	3,22	0,64			
	Düzenli (3)	76	3,24	0,75			
Arkadaş eksikliği	Hiç (1)	53	2,67	0,82	13,073	0,00	1-3
	Düzensiz (2)	67	2,48	0,79			2-3
	Düzenli (3)	76	1,98	0,80			
Zaman	Hiç (1)	53	3,03	0,55	4,85	0,01	1-3
	Düzensiz (2)	67	2,93	0,56			
	Düzenli (3)	76	2,72	0,60			
İlgi eksikliği	Hiç (1)	53	2,58	0,78	0,65	0,53	-
	Düzensiz (2)	67	2,50	0,80			
	Düzenli (3)	76	2,42	0,79			

FAKD: Fiziksel aktiviteye katılma durumu; SS: Standart sapma.

TABLO 4: SZKÖ ile BZEÖ arasındaki korelasyon sonuçları.

Faktör	Birey psikolojisi	Bilgi eksikliği	Tesis	Arkadaş eksikliği	Zaman	İlgi eksikliği
Kişisel kolaylaştırıcılar	0,11	0,11	0,15*	-0,09	0,04	-0,03
Kişiler arası kolaylaştırıcılar	0,17*	0,23**	0,22**	0,14	0,18*	0,23**
Yapısal kolaylaştırıcılar	0,03	0,21**	0,23**	-0,01	0,26**	0,01

*p<0,05, **p<0,01; SZKÖ: Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği; BZEÖ: Boş Zaman Engelleri Ölçeği.

olan Çinli kadınlardan tamamen farklılaşmasının sebebi kültürel ve dinî farklılıklar olarak açıklanabilir. Araştırma bulgularımızdan farklı olarak Masmanidis ve ark.nın yaptıkları çalışmada, katılımcıların serbest zamanda fiziksel aktivite programlarına katılımında algıladıkları “kişiler arası engellerin”, “yapısal ve ki-

şisel engellere” göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.²⁸ Yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde, serbest zaman engel algılarının bireylere göre farklılık göstermesinde; cinsiyet, yaş, sosyoekonomik çevre gibi demografik farklılıkların etkili olabileceğinin yanı sıra bireylerin serbest zaman kavramına

yükledikleri anlam ve farkındalık seviyelerinin de etkili olabileceği söylenebilir. Diğer yandan çalışmamızın sonucuna benzer olarak, pek çok araştırmacı tarafından yapılan çalışmalarda da katılımcıların en yüksek serbest zaman engel algısının “tesis” faktörü ya da “yapısal engeller” olduğu saptanmıştır.^{18,22,28} Öte yandan Carmichael ve ark., tarafından yapılan çalışmada ise en yüksek serbest zaman engel algısının “yapısal faktörler” olduğu belirlenmiştir.²⁹ Anaza ve McDowell’ın çalışmasında ise kadınların serbest zamanda fiziksel aktivitelere katılımlarının önünde algıladıkları en önemli engel “kişiler arası faktör”dür.³⁰ Ortaya çıkan bu sonuca göre kadınları serbest zaman etkinliklerine yönlendirecek ve serbest zamanlarını aktif olarak değerlendirebilecekleri tesislerin, kadınların ihtiyaçlarına cevap verebilecek düzeyde olmasını önemli kılmaktadır. Nitekim gelişen teknoloji ve değişen yaşam şartları, bireylerin ilgilerinin de farklılaşmasına neden olmakta ve gerek serbest zaman faaliyetlerinin gerek bu amaçla kullanılacak tesislerin bu farklılığa uyum sağlaması gerektiğini gündeme gelmektedir.

Araştırma sonucunda katılımcıları, serbest zaman aktivitelerine katılıma yönlendiren en önemli faktörün “kişisel kolaylaştırıcılar”, en az önemli olan faktörün ise “kişiler arası kolaylaştırıcılar” olduğu tespit edilmiştir. “Kişisel kolaylaştırıcıların” bireyin ihtiyaçları, geçmişteki deneyimleri ve tutum ve inançlarıyla ilişkili olduğu, bunun yanı sıra “kişiler arası kolaylaştırıcıların” ise arkadaş, aile ve sosyal çevre ile ilişkili olduğu bilinmektedir.²⁴ Türk kadınlarının aktiviteye katılımında geçmişten getirdikleri deneyimleri, bireysel ihtiyaçları veya aktiviteye ya da serbest zamana karşı tutumlarının etkili olduğu, aile, arkadaş veya sosyal çevre gibi faktörlerin ise aktiviteye katılıma yönlendiren faktörler olmadığı söylenebilir. Ayrıca araştırmamıza benzer şekilde Koçak, Alvarado ve ark.’nın yaptıkları çalışmada, bireylerin aktiviteye katılımına etki eden en önemli faktör “kişisel kolaylaştırıcılar” iken bunu sırasıyla “yapısal” ve “kişiler arası kolaylaştırıcılar” takip etmektedir.^{18,31} Kang ve ark., tarafından Koreli kadınlar üzerinde yapılan araştırmalarda ise kadınların aktiviteye katılımında “kişisel kolaylaştırıcılar” belirleyici bir rol oynarken, en az etki eden faktörün ise çalışmamızdaki bulgunun aksine “yapısal kolaylaştırıcılar” ol-

duğu sonucuna ulaşılmıştır.³² “Yapısal kolaylaştırıcıların” para, tesis, sosyoekonomik seviye, cinsiyet, etnik yapı gibi faktörlerle ilişkili olduğu bilinmektedir.²⁰ Türkiye’de hâlihazırda yaşayan 24 farklı etnik grup, sosyoekonomik anlamda birçok farklılığı barındıran ve cinsiyet farklılıklarının yoğun yaşandığı bir toplumsal yapı bulunmaktadır.³³ Türk kadınlarının aktiviteye katılımında “yapısal faktörler” rol oynarken, Koreli ve Çinli kadınlarda bu faktörlerin belirleyici olmaması kültürel farklılıklar ile açıklanabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, katılımcıların serbest zamanda algıladıkları engeller ile katılımı kolaylaştıran faktörler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğudur. Benzer şekilde Koçak, Alvarado ve ark., Siyahtaş ve ark. da bireylerin serbest zaman engelleri ile kolaylaştırıcıları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.^{18,31} Kadınların, serbest zaman aktivitelerine katılımında kolaylaştırıcı faktörlerin etkisi arttıkça, algıladıkları engellerin düştüğü söylenebilir. Son olarak da araştırma sonucunda elde edilen bulgu; sağlık/fitness kulüplerine üye olan ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katıldığını belirten katılımcıların, serbest zaman kolaylaştırıcı algılarının daha yüksek, serbest zaman engel algılarının ise daha düşük olduğudur. Damianidis ve ark., ders dışı fiziksel aktivitelere katılmayan öğrencilerin, serbest zaman algılarının katılanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.³⁴ Woitas-Slubowska’nın kadınlar üzerinde yapmış olduğu çalışmanın sonucunda ise geçmişte uzun süre yarışmacı düzeyde aktif olarak spor yapmanın, sporu bıraktıktan yıllar sonra bile fiziksel etkinliklere katılımı olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.³⁵ Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan ya da geçmişte herhangi bir spor dalı ile ilgilenen bireylerin, serbest zaman kolaylaştırıcı algılarının daha yüksek, serbest zaman engeli algılarının ise daha düşük çıkma nedeni olarak sporun içinde yer almaları gösterilebilir. Aktif olarak spor yapan ya da hayatının bir döneminde sporun içinde yer almış bireylerin, sporun yapısından kaynaklı olarak zamanlarını daha iyi kullanma eğiliminde oldukları ve bireysel ya da grup hâlinde yapılacak etkinliklere daha kolay uyum sağlayabilme becerisine sahip oldukları söylenebilir.

SONUÇ

Çalışma sonucunda, sosyal yaşamda da birçok açıdan engellerle karşılaşan kadınların, serbest zamanlarını değerlendirme bakımından bu engellerle başa çıkmada, kişisel stratejilerini kullandıkları ancak yapısal engellerin serbest zaman aktivitelerine katılımın önünde önemli bir engel olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan sağlık ve zindelik kulüplerine üye olmanın ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmanın da serbest zamanı değerlendirmede etkili olduğu ve serbest zamana katılımın önündeki engellerin aşılmasını kolaylaştırdığı söylenebilir. Son olarak serbest zaman engel algısı arttıkça, serbest zaman kolaylaştırıcı algısının da arttığı ve serbest zamana katılımı da karşılaşılan engellere göre stratejiler belirlenerek, bunların aşılmasına çalışıldığı ifade edilebilir.

Konumu itibarıyla Doğu ve Batı kültürünün etkisinde kalan ve çoğunluğunu Müslümanların oluşturmasından dolayı İslam'ın etkilerinin de yoğun olarak hissedildiği Türkiye'de eğitim, çalışma yaşamı, sağlık, siyaset, spor vb. gibi birçok alanda kadınların 2. planda kaldığı ve bu cinsiyet eşitsizliğinin toplumsal açıdan ciddi boyutlara ulaştığı söylenebilir. Bu bağlamda genellikle ev işleri ve çocuk bakımı gibi geleneksel iş bölümlerinin kadına yüklenmesi, kadının sosyal yaşantısında pasif durumda kalmasına yol açmaktadır. Yaşamının hemen her alanında 2. plana itilen kadınların, kuşkusuz serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri de bu durumdan etkilenmekte ve tercihleri de ona göre şekillenmektedir. Bu açıdan bakıldığında, çalışmanın araştırma grubunu Türkiye'de yaşayan kadınların oluşturması ve literatürde kadın katılımcıların yer aldığı çalışmaların da sınırlı sayıda olması bakımından önemli olmasının yanı sıra bu durum çalışmanın bir sınırlılığı olarak da değerlendirilebilir. Gelecekte, Türkiye'nin kendi içerisinde bu kültürel yapısının ön plana çık-

rılabileceği karşılaştırmalı çalışmaların planlanmasının yanı sıra gelişmiş olarak nitelendirilen ve kültürel açıdan farklı özelliklere sahip ülkeler açısından da karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

Öte yandan katılımcıların, kişisel açıdan edindikleri kazanımların serbest zaman aktivitelerine katılımı olumlu yönde etkilemesi, düzenlenen aktivitelerde bireysel ihtiyaçlara daha çok önem verilmesi gerekliliğini gündeme getirmektedir. Bunun yanı sıra çevre düzenlemelerinin ve yapıların da bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacak nitelikte tasarlanması gerekmektedir. Diğer taraftan konunun nitel yaklaşımla ele alınmasının, sonuçların daha kolay yorumlanabilmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Esra Emir, Bülent Gürbüz; **Tasarım:** Esra Emir, Bülent Gürbüz; **Denetleme/Danışmanlık:** Bülent Gürbüz, Erman Öncü; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Esra Emir, Sonnur Küçük-kılıç; **Analiz ve/veya Yorum:** Erman Öncü, Sonnur Küçük kılıç; **Kaynak Taraması:** Esra Emir, Sonnur Küçük-kılıç; **Makalenin Yazımı:** Esra Emir, Sonnur Küçük-kılıç, Bülent Gürbüz, Erman Öncü; **Eleştirel İnceleme:** Bülent Gürbüz, Erman Öncü; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Esra Emir, Sonnur Küçük-kılıç.

KAYNAKLAR

1. Juniu S. Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*. 2000; 32(1):69-73. [\[Crossref\]](#)
2. Caldwell LL, Smith EA, Weissinger E. The relationship of leisure activities and perceived health of college students. *Loisir et société/Society and Leisure*. 1992;15(2):545-56. [\[Crossref\]](#)
3. Gasset JO, Işık NG, çeviri editörü. Sistem olarak tarih iç. Tarihsel Bunalım ve İnsan. 1. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 1998. p.99-112. [\[Link\]](#)
4. Gültepe N. Türk kadın tarihine giriş: (Amazonlardan Bâciyân-ı Rûm'a). Vol. 362. 1. Baskı. Ankara: Ötüken; 2008. [\[Link\]](#)
5. Critcher C, Bramham P, Tomlinson A. Sociology of leisure: A reader. In: Green E, Hebron S, Woodward D, eds. *Women's Leisure Today*. London: E & FN Spon; 1995. p.130-40. [\[Link\]](#)
6. Henderson KA, Bialeschki MD, Shaw SM, Freysinger VJ. *Leisure of One's Own: A Feminist Perspective on Women's Leisure*. 1st ed. Milton: Venture Publishing Inc.; 1989. [\[Link\]](#)
7. Alexandris K, Tsobatzoudis C, Grouios G. Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*. 2002;34(3):233-52. [\[Crossref\]](#)
8. Crawford DW, Godbey G. Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*. 1987;9(2):119-27. [\[Crossref\]](#)
9. Jackson EL, Henderson KA. Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*. 1995;17(1):31-51. [\[Crossref\]](#)
10. Crawford DW, Jackson EL, Godbey G. A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*. 1991;13(4):309-20. [\[Crossref\]](#)
11. Hubbard J, Mannell RC. Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*. 2001;23(3):145-63. [\[Crossref\]](#)
12. Kim B, Heo J, Chun S, Lee Y. Construction and initial validation of the leisure facilitator scale. *Leisure/Loisir*. 2011;35(4):391-405. [\[Crossref\]](#)
13. Parker SR. Sociology of leisure. *Sociology*. 1976;10(1):166-7. [\[Crossref\]](#)
14. Martin WH, Mason S. Leisure in three Middle Eastern countries. *World Leisure*. 2003;45(1): 35-44. [\[Crossref\]](#)
15. Dahl RA, Kadioğlu B, çeviri editörü. *Demok rasi Üstüne*. Ankara: Phoenix Yayınevi; 2001. [\[Link\]](#)
16. Gürbüz B, Henderson K. Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. 2013;15(4): 927-57. [\[Link\]](#)
17. Sarol H, Gürbüz B, Çimen Z, Emir E. Fiziksel aktivitelere katılımda algılanan engeller ve motive eden faktörler [Perceived constraints and motivation to Physical activity participation]. Antalya: 14th International Sport Sciences Congress; 2016. [\[Link\]](#)
18. Koçak F. Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2017;13(10).
19. Jackson EL. In the Eye of the Beholder: 1 A Comment on Samdahl & Jekubovich (1997), "A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings." *Journal of Leisure Research*. 1997;29(4):458-68. [\[Crossref\]](#)
20. Raymore LA. Facilitators of leisure. *Journal of Leisure Research*. 2002;34(1):37-51. [\[Crossref\]](#)
21. Henderson KA, Hodges S, Kivel BD. Context and dialogue in research on women and leisure. *Journal of Leisure Research*. 2002; 34(3):253-71. [\[Crossref\]](#)
22. Gürbüz B, Henderson KA. Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*. 2014; 56(4):300-16. [\[Crossref\]](#)
23. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. 23. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2012. [\[Link\]](#)
24. Gürbüz B, Öncü E, Emir E. The Turkish Adaptation of Leisure Facilitator Scale: A validity and reliability study. *Physical Education of Students Journal*. 2019;23(2):64-9. [\[Crossref\]](#)
25. Alexandris K, Carroll B. Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*. 1997; 16(2):107-25. [\[Crossref\]](#)
26. Gürbüz B, Öncü E, Emir E. Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi [Leisure Constraints Questionnaire: Testing the construct validity of short form]. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2020;11(2):120-31. [\[Crossref\]](#)
27. Qiu Y, Lin Y, Mowen AJ. Constraints to Chinese women's leisure-time physical activity across different stages of participation. *World Leisure Journal*. 2017;60(1):29-44. [\[Crossref\]](#)
28. Masmanidis T, Tsigilis N, Kosta G. Perceived constraints of campus recreational sports programs: Development and validation of an instrument. *Journal of Physical Education and Sport Management*. 2015;6(2):9-18. [\[Link\]](#)
29. Carmichael F, Duberley J, Szmigin I. Older women and their participation in exercise and leisure-time physical activity: The double edged sword of work. *Sport in Society*. 2015;18(1):42-60. [\[Crossref\]](#)
30. Anaza E, McDowell J. An investigation of constraints restricting urban Nigerian women from participating in recreational sport activities. *Journal of Leisure Research*. 2013;45(3):324-44. [\[Crossref\]](#)
31. Alvarado M, Murphy MM, Guell C. Barriers and facilitators to physical activity amongst overweight and obese women in an Afro-Caribbean population: A qualitative study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12:97. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
32. Kang HY, Kim HH, Choi HW, Lee WI, Lee CW. Relationship between Leisure Facilitators and Serious Leisure among Female Korean College Soccer Participants. *Asian Social Science*. 2017;13(4):117-24. [\[Crossref\]](#)
33. Buran A, Çak BY. *Türkiye'de Diller ve Etnik Gruplar*. 2. Basım. Ankara: Akçağ Yayınları; 2012. [\[Link\]](#)
34. Damianidis C, Kouthouris C, Alexandris K. Perceived constraints on extracurricular sports recreation activities among students. The case study of schools of Livadia city in Greece. *Inquiries in Sport & Physical Education*. 2007; 5(3):379-85. [\[Link\]](#)
35. Woitas-Slubowska D. Practicing competitive sports at an earlier age as an important determinant of women's participation in physical recreation. *Studies in Physical Culture and Tourism*. 2007;14(2):185-92. [\[Link\]](#)